30

— บทที่ ๒ —

ข้อสำคัญก่อนอื่น ผู้ปฏิบัตินั้น **ขอให้ทำความเข้าใจกับ "ตัวเราเอง" และรู้สิ่งที่กระทำกับตนเอง** อันเรียกในภาษาบาลีแบบไทย ๆ ว่า "**กรรมฐาน**" *(บาลีแท้=กัมมัฏฐาน)* ให้ได้เสียก่อนเถิด อย่ารีบไปหลง "ยึด" เอาแบบโน้นอย่างนี้อยู่เพียงแบบหนึ่งอย่างเดียว แล้วก็ไปตู่อย่างอื่นเขาว่า "ผิด" กันอยู่นักเลย ทุกอย่างยึดมั่นถือไม่คลายไม่วางนั้น "เป็นทุกข์" จริง ๆ ทุกอย่างเป็น "อนัตตา" อันมีชั้น มีระดับ และมิเป็น "อนันตัง"

ถ้าใครยังไม่รู้ "กรรมฐานะ" หรือ "กรรมฐาน" ของตน หรือคือ **ยังไม่รู้จักตัวเอง** กับสิ่ง หรือ เรื่อง หรือ จุดเริ่ม หรือ ระดับการประพฤติ ที่จะเหมาะสมกับตนเอง แล้วละก้อ ผู้นั้นก็จะเดินทางชักช้า เสียเวลา เวียนวน

กรรม (กัมม) คือ การกระทำ

ฐานะ (ฐาน) คือ ตำแหน่งของตน, ระดับของตน *(หมายถึง ระดับแห่งจิตเป็นสำคัญ จิตของตนมีกิเลส–ตัณหา–อุปาทาน ในเรื่องใด ? อย่างใด ? มากเท่าใด ?)*

กรรมฐาน จึงคือ การกระทำตามตำแหน่งของตน หรือระดับของตน *(กรรมฐาน = กัมมัฏฐาน ซึ่งมาจากคำว่า กัมม + ฐาน)*

เมื่อจะยึด ขอให้ยึดเอา "กรรมฐาน" ของตนแท้ ๆ อย่างนี้ ให้ได้ แล้วประพฤติไปเถิด จนดับกิเลส – ตัณหา – อุปาทาน ตามฐานะนั้น ๆ ของเราได้ ไปเรื่อย ๆ และแล้วเราก็จะเลื่อนจาก "กรรมฐาน" เก่า กระเถิบสูงขึ้น ๆ เป็น "กรรมฐาน" ใหม่ไปตามลำดับ เราก็จะยึด "กรรมฐาน" ที่ได้สูงขึ้นนั้น ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่าไปหลงหย่ำแหยะย่ำยึดอยู่แต่กับ "กรรมฐาน" เก่า อันเดียว ที่ตนคิดว่า ในโลกนี้มีแพขนาดเดียว หรือชนิดเดียวนี้เท่านั้น ที่จะพาตนข้ามพ้นโอฆะสงสารได้ เป็นอันขาด มันต้องใช้พ่วงแพ แต่ละขนาด ๆ หลายขนาด ซึ่งจะต้องเปลี่ยนพ่วงแพขึ้นไป เป็นขนาด

31

ดีขึ้น สุขุมขึ้น ก้าวไปๆ เรื่อยๆ ไม่ใช่ยึดมั่นถือมั่นอยู่แต่จุดเดียว ภูมิเดียว วิธีเดียว ความเห็นอย่างเดียวเท่านั้น ทว่าต้องข้ามพ้นห้วงกิเลสนั้นๆ ได้จริงๆ ก่อนนะ จึงจะทิ้งห่วงแพขนาดที่ตนใช้นั้นๆ ได้

ถ้าใคร ผู้ใด "หลงเข้าใจตำแหน่งของตนผิด" *(อันเป็นฐานะของจิต เป็นภูมิของคนแท้ ๆ ในขณะนั้น บัดนั้น)* ไปประพฤติ หรือ ไปกระทำอยู่ในตำแหน่งอันเกินฐานะจริงของตนนั้น ก็จะช้า เสียเวลา เช่น นักเรียน ป. 4 หลงผิดไปมัวยึดเรียนวิชาของมัธยม หรืออุดมศึกษา ก็จะเป็นการเรียนข้ามขั้น เสียเวลาเปล่าประโยชน์ แถมยากลำบากเกินฐานะเอาด้วย แต่ถ้าบางคนไม่อวดดีเผยอตน คือ ไปหลงเรียนหรือประพฤติอยู่ในตำแหน่งอันต่ำกว่าฐานะจริงของตน ก็ยังดีกว่าหลงตนไปยึดฐานะสูง เพราะผู้นั้นจะไม่เสียเวลาอะไรมากนัก การปฏิบัติของผู้นี้จะกลายเป็น ง่าย รู้ไว ก้าวหน้าเร็ว เหมือนคนเรียนข้ามชั้น หรือเรียนเร็วผ่านได้ไว และจะเดินทางเป็นลำดับดีด้วย จึงควรถ่อมตนดีกว่า แต่ก็อย่าหลงหย่ำแหยะ ซ้ำแชะยึดมั่นอยู่แต่กับฐานะเก่า ชั้นเก่า โดยไม่รู้จักตนว่า ทำได้ ก้าวพ้นแล้ว จริงหรือเปล่า อยู่ล่ะ ! ต้องใช้ปัญญาอ่านพิจารณาตรวจสอบเสมอ ให้จริง

แต่ก็ยากเหลือเกินที่จะให้ **ผู้หลงผิด** ซึ่งได้หลงไปยึดคว้าเอา ขั้นสูง หรือของที่ตนหลงคิดว่า สูงเหมาะสมกับตน หรือหลงคิดยึดว่า ถูกแล้วเหมาะแล้ว ดียิ่งแล้วนั้นๆ เข้าไว้อย่างเต็มเปานี้ **กลับใจ** นอกจากคนผู้นั้นฉลาด เท่านั้น จึงจะยอมลดราวาศอก

มันเป็นจริง ดังเช่น ใน "ปายาสิราชัญญสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค ข้อ 327 พระสุตันตปิฎก" ที่พระกุมารกัสสปอรหันต์เจ้า ได้เล่าเปรียบเทียบคน 2 คน ไปพบป่านปอ และแล้วก็พากันแบกเอาป่านปอเดินต่อไป จนไปพบสมบัติอื่นที่ดีขึ้น ๆ ไปเรื่อย ๆ กระทั่งถึงขั้นพบทองคำ คนโง่ก็ย่อมหลงแบกหลงหามอยู่แต่ป่านปอนั่นเอง ไม่ยอมปลง ไม่ยอมทิ้งลงได้ เพราะตนยึดมั่นว่า. *ตนได้แบกมาแล้วตั้งไกล แถมมัดไว้เสียแน่นหนาดี* จะทิ้งก็เสียดาย นั่นหนึ่ง

และความหลงสมบัติ โดยไปยึดเอาว่า สิ่งที่ตัวเองได้เอามาแบกมายึดไว้นั้น เป็น "ของดี" หรือเป็น "ความสูง" ก็ไม่อยากทิ้ง วางไม่ลง

แท้ที่จริงนั้นสิ่งอันใดจะเรียกว่า "ของดี" นั้น จะต้องเป็นสิ่งที่ตนเองนำมันมาใช้กับตน เหมาะสม เกิดประโยชน์แท้ จึงจะนับได้ว่า "ของดี" จะไปหลงในสมมุติโลกว่า "ของที่หลงหอบไว้นาน" เป็น ของดี หรือ "ความสูง" คือ ของดีสำหรับตน หาได้ไม่

เช่น คนธรรมดาๆ คนหนึ่ง ไปหลงแบกหลงหอบเครื่องทรง ชุดมุรธาภิเษกของกษัตริย์ไว้ โดยหลงว่า ตนจะหาโอกาสสรวมใส่ให้ได้นั้น หลงผิดแน่ๆ เขาจะใส่ไม่ได้เลย จะได้ก็แต่หอบไว้ แบกไว้ และแม้จะหลงแบกไว้ปานใด มันก็ไร้ประโยชน์สำหรับตนตรงๆ เพราะตนใช้ไม่ได้ มันไม่ถูก "ฐาน" มันไม่ตรงกับตน นี่อีกหนึ่ง

เหล่านี้แหละ ที่ "ผู้ไม่รู้ตัว" (ฐานแท้) หลงอยู่มากนัก ส่วนคนฉลาดนั้น รู้จักปล่อยรู้จักเปลี่ยน รู้จักตัวรู้จักตน รู้เหมาะรู้สม รู้จักทำให้ถูกกาละ เทศะ ถูกฐานะ จึงจะได้พบทองคำเป็นที่สุด และเอาทองคำเป็น ไม่ติดทองคำด้วย

ผู้หลงผิดที่เรียกว่า "มิจฉาทิฏฐิ" จึงคือ ผู้ที่ไป**หยิบเอาเดรัจฉานวิชชามาเรียน มาประพฤติ** *โดยไม่รู้ตัวว่า เป็น "เดรัจฉานวิชชา"* นั้นพวกหนึ่ง

เป็นผู้ที่เข้าใจบทสิกขา (คือบทให้เรียนแล้วลงมือประพฤติ) ผิดๆ โดยเรียนแล้วก็ได้เพียง "วาทะ" คือ**ไม่มีประพฤติ**ให้ตรงๆ ถูกๆ แท้ๆ ตามคำบอกคำสอน มันเลี่ยงๆ เบี่ยงๆ ไปเสีย แล้วก็หลงยึดเอาได้แต่ "วาทะ" เท่านั้น เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ให้ตัด ให้ละกามตัณหา พวกนักเลี่ยงก็จะบอกว่า เขาไม่ต้องลดต้องละกันหรอกกามคุณ กามตัณหานี่ เพราะเขาทำ "จิตว่าง" จากกามได้เลย เขาจึงเสพย์กามด้วยจิตว่าง เขาก็จะได้ "วาทะ" (ภาษา) คำว่า "จิตว่าง" เป็นอัตตา ที่เขายึดไว้ใช้ แต่แล้วในจิตของเขาเอง ก็ยังคงเอร็ดอร่อย หรือ ไม่ชอบไม่ชื่น ฟูๆ แฟบๆ กับ "กามคุณ ๕" ของเขาอยู่แล้วๆ เล่าๆ นั่นเอง เขาจะไม่มีวันรู้จัก "เวทนาในเวทนา" *(รับรู้รสสัมผัสของจิต ขั้นนี้ระดับนี้แล้ว ก็ชั้นแยก "รสแท้" กับ "รสที่ตนหลงเสพย์" ออกได้)* เนื่องจากเขาไม่ได้ฝึกหัด "จับจิต" อ่านจิตของตน รู้จิตของตน ในขั้นนี้แบบนี้ให้เพียงพอ เพราะแม้แต่ "กายในกาย"

33

หรือ "กายนอกกาย" ของกาม ก็ตาม เขาไม่ประสีประสาเอาจริง ๆ ดังนั้น "จิตในจิต" หรือ "เวทนาในเวทนา" ก็เป็นอันไม่ต้องหวังหรอกว่า เขาจะรู้ จะได้ จะมีภูมิ **คนเช่นนี้แหละเรียกว่า เป็นผู้มี "อัตตวาทุปาทาน"** เป็นผู้มี "จินตามยปัญญา" เป็นใหญ่ มีปัญญาคิดใคร่ครวญตามได้เก่ง แต่จะไปฝาก ๆ เหตุ–ผลไว้กับ "วาทะ" หรือภาษา อยู่เท่านั้นเอง สมัยพระพุทธเจ้าโน้นยังไม่แยะนัก สมัยนี้มีแยะ เพราะภาษามันมาก วาทะมันหลากล้น พูดหัวแล้วก็ลืมหางได้ง่าย ๆ ด้วยภาษามันกลบเกลื่อนภาษาเสียเอง แม้จะพูดแล้วอย่างหนึ่ง แล้วก็พูดจ้อย ๆ เรื่อย ๆ ไป จนวนภาษา จนมันขัดกับที่ตนพูดไว้เก่าก่อน ก็จะไม่รู้ตัว พวกนี้โน้มเอียงไปทาง "อุจเฉททิฏฐิ" หนักเข้าจะเป็น "นัตถิกทิฏฐิ" นี่พวกหนึ่ง (หมายเหตุ: *ผู้ที่มี "อัตตวาทุปาทาน" กับ ผู้ที่มี "อัตตานุทิฏฐิ" นั้น คนละอย่างและภูมิคนละระดับเลย)*

และหรืออีกพวกหนึ่ง ก็ยึดเอาแต่จารีต ประเพณี แบบพิธีรีตองไว้ จนไม่รู้ไม่เข้าใจได้สักทีว่า แบบ จารีต พิธี ประเพณีนั้น ๆ มีไว้ให้สำหรับรับรองรับคนหมู่ใด ? ฐานะใด ? จะได้ผล ได้ประโยชน์อะไร ? แค่ใด ? สำหรับตนนั้น มีปัญญา มีจิต ฐานะที่แท้จริงสูงกว่านั้นหรือยัง ? ก็ไม่รู้ ! เราควรจะ "วาง" จารีตนี้ หยุดแบบพิธีนี้ได้แล้ว ไปหาแบบใหม่ พิธีใหม่ ที่เป็นพวงแพใหม่เสียบ้าง ก็ไม่แจ้ง ! ถ้าเราจะร่วมแบบ ร่วมพิธีกับเขานั้น ก็เพียงอนุโลมสงเคราะห์ เพื่อผู้อื่นเท่านั้น ผู้นี้ก็จะไม่รู้ไม่แจ้งจริง ๆ จึงได้แต่เสียเวลาซ้ำแซะย่ำเท้า ลูบ ๆ คลำ ๆ เอาเป็นเอาตายอยู่กับพ่วงแพอันเก่า ๆ คร่ำเขรอะนั้น อยู่นั่นเอง **เช่นนี้เรียกว่า ประพฤติศีล บำเพ็ญพรต แต่ไม่มีการก้าวหน้า** ยึดมั่นถือมั่นได้แต่ "ศีล" มีแต่ "พต" (การประพฤติ) อันเดิม ลำดับเดิม เท่าเดิมแน่นเหนียวอยู่ จึงเรียกว่า **เป็นผู้ยึดมั่นใน "ศีลพัตตุปาทาน" ไม่ถ่ายถอน**

ผู้ใดยึด "ศีล" บำเพ็ญ(พต) จริง ๆ นั้นดี แต่ต้องประพฤติ บำเพ็ญให้มีปัญญา ให้ถูกให้ตรงให้ได้เนื้อหาสาระ ถึงขั้นสำรอกจิตสำรอกกิเลส–ตัณหาออกจากจิตให้ได้ ไม่เช่นนั้นก็ได้ชื่อว่า **ยังเป็น "ศีลพตปรามาส" อยู่** และเมื่อได้แล้วพ้นแล้ว ก็ต้องรู้เท่ารู้ทัน มี "วิมุตติญาณทัสสนะ" ให้ได้ แล้วก็ไม่มัวเมา

34

ซ้ำแซะหย่ำแหยะซ้ำซาก อยู่เพียงภูมิเดิมเท่านั้น จึงจะได้ชื่อว่า พ้น "ศีลพตปรามาส" ข้ามศีล พ้นพตแบบเก่าเท่าเดิมนั้น ๆ ไปได้อีก ดังนี้ มิฉะนั้น ก็จะยังเป็น "มิจฉาทิฏฐิ" อีกพวกหนึ่งอยู่

อีกพวกหนึ่ง ก็คือ พวกที่ไปหยิบเอา "กรรมฐาน" ที่ผิดภูมิ ผิดระดับจิตของตน มาประพฤติปฏิบัติ โดยเฉพาะไปหลงหยิบเอาข้อประพฤติ หรือแบบพิธีที่สูงเกินฐานะตน มายึดมาประพฤติปฏิบัติ ดังได้กล่าวถึงผ่านมาแล้ว นั่นเอง เพราะไป**หลง "ฐานะ" ของปริยัติ**ว่า สูง ว่า ลึกซึ้ง ว่า วิจิตรพิสดารนัก เช่น พระอภิธรรมปิฎก หรือ พระสูตรบางสูตร ที่พระพุทธองค์ตรัสสอน "อุปสัมปันน์" (คือ ผู้มีจิตสูง หรือ มีฐานะอันเหมาะสมกับคำสอนนั้นแล้ว) นั้น ๆ แต่ตัวเราสิเป็น "อนุปสัมปันน' (คือ ผู้มีภูมิจิตยังมากไปด้วยกิเลสอยู่ หรือมีฐานะอันยังไม่เหมาะสมกับคำกล่าว คำสอนนั้น) ก็หารู้ตัวไม่ แทนที่จะตรวจสอบ "ฐานะ" ของตน แล้วลงมือประพฤติ หรือกระทำการอ่านกิเลสตัณหาอุปาทานให้เหมาะสมกับ "ฐานะ" ตน กลับไม่ทำ หว่าไปหลงความสูง ความวิจิตรของปริยัติเสีย ผู้นั้นจึงเรียกว่า **หลง "กรรมฐาน" แท้** และ **หลงทาง** ของ "สติปัฏฐาน" ด้วย จึงเสียเวลาจนหมดเวลาตายไปเปล่า ๆ ถ้าไม่ไหวทัน ก็จะหลงตนยึดมั่น เอามากมายเสียด้วย เพราะไปได้แค่ "ปริยัติธรรม" ที่สูงเกินศักดิ์ เกินฐานะ แล้วก็มีกิเลสหลงภาคภูมิว่าตนได้ ตนมี เมื่อไม่ได้ตรวจ "ฐานะ" ที่ตน ของตนจริง คนผู้มีปริยัติธรรมสูง ๆ เหล่านี้มักจะมีปฏิบัติที่ "ผิดฐานะ" เสมอ เป็นอันมาก แล้ว "ปฏิเวธธรรม" จึงไม่เป็นอันหวังว่าจะได้ จะมี บางคนน่าเสียดาย เพราะใช้เวลาถึง ๔๐–๕๐ ปีก็มี ที่หลงปฏิบัติผิด ดังกล่าวนี้ แล้วก็ตายไปเปล่า ๆ

แท้จริงพระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน "มหาสติปัฏฐานสูตร" นั้น พระองค์ทรงระบุไว้ด้วยว่า ผู้ประพฤติ จะบรรลุได้ ถึงขนาดไม่เป็นพระอรหันต์ ก็เป็นได้ถึงพระอนาคามีทีเดียว ในเวลาอย่างมากเพียง ๗ ปี ในบางคนเท่านั้น ถ้าเชื่อมั่นใน **พระไตรรัตนจริง** และรู้เข้าใจคำว่า **ศีล–สมาธิ–ปัญญา จริงถูกต้อง** แล้วเร่งประพฤติโดยใช้ "สติปัฏฐาน กับ อาณาปาณสติ" เป็นหลักการในการประพฤติปฏิบัติ

35

ในบทเรียนนี้ จึงจำเป็นเหลือเกินที่เราจะต้องพูดถึง "**พระไตรรัตน์**" และจะต้องอธิบายถึง "**ศีล**" แล้วเราจึงจะอธิบายถึงเรื่อง "**สมาธิ**" จึงจะเกิด "**ปัญญา**" เป็น "อธิปัญญา" เรื่อยไป "**สติปัฏฐาน กับ อาณาปาณสติ**" นั้น ก็**คือ กิจกรรมของ "ศีล–สมาธิ–ปัญญา" เพื่อให้เข้าถึง "พระไตรรัตน์" ตัวจริง** นั่นเอง อันเป็นหลักการ หรือ **ทางอันเอกสายเดียว** (*เอกายน มรรค*) ที่เราจะนำไปประพฤติปฏิบัติกัน

ดังนั้น ถ้าผู้ใดยังไม่เข้าใจ "พระไตรรัตน์" ยังไม่รู้แน่เข้าใจแท้ใน "ศีล" จนนำ "ศีล" มาใช้เป็นเครื่องมือปฏิบัติกับตนได้ จนถึงขั้น **พ้น "ศีลพตปรามาส"** ได้แล้ว ก็แน่นอนอีกเหมือนกันว่า ๗ ปี ก็คงจะไม่บรรลุอะไร และแม้เข้าใจใน "ศีล" ดีแล้ว เรายังรู้ "สมาธิ" หรือ *การปฏิบัติจนเกิดผลและตั้งมั่นขึ้นในจิต* เพียงยึดผิด ๆ อยู่ ก็เป็น มิจฉาทิฏฐิ

ซึ่งบางคนยึดเอา "กาม" ไว้ ไม่วางกาม ไม่หน่ายกาม ไม่ลดกาม ไม่ละกาม เป็นผู้เต็มไปด้วย "กามุปาทาน" แต่ไปเพ่งเพียรปฏิบัติในอย่างอื่น โดยหลงว่าเป็นปฏิปทาแห่ง "ศีล" แห่ง "สมาธิ" ก็มี บางคนยึดเอาจารีต ประเพณี พิธีการ แบบอย่าง รูปแบบ ไม่ลด ไม่ละ ไม่อนุโลม–ปฏิโลมใดๆพาซื่ออยู่แต่กับจารีต ประเพณี พิธีรีตอง แบบอย่าง รูปแบบ โดยเข้าใจพิธี จารีต ฯลฯ ไม่ได้ ยึดโดยไม่รู้จัก คุณของจารีต ไม่รู้จักขอบเขตของจารีต ก็กลายเป็น "ศีลพัตตุปาทาน" ไป ส่วนบางคนอวดดีในตน ยึดความเห็นของตนเป็นใหญ่เกินไป ไม่ฟังเสียงคนอื่นเลย เห็นคนอื่นผิดหมด หลง "อัตตา" ตัวตนแท้ๆ ถ้าเป็นผู้มี "อัตตา" ใหญ่–แรง ยึดมั่นถือตนจัดแรงจริง ก็เรียกว่าผู้มี "อัตตนิยม" ผู้ไม่ฟังความเห็นผู้อื่น นั่นก็เป็นพวก "ทิฏฐุปาทาน" ไป และอีกพวกหนึ่งก็คือ พวกติดยึดปักมั่นอยู่แต่คำพูด–ภาษาเปล่าๆ(บัญญัติ)นั้น เป็น "อัตตา" นึกว่าภาษาหรือบัญญัตินั้น เป็นธรรมะ เป็นสภาวะ แท้จริงไม่มีสภาวะธรรมอะไรเลย ไม่มีความรู้เท่าถึงธรรมะที่เป็นโทสเป็นภัยแก่ตนอย่างใด มีแต่ "วาทะ" หรือ ภาษาหลอกตนเองเป็น "อัตตา" เป็นตัวเป็นตนที่ลมๆแล้งๆ เท่านั้น ได้แค่บัญญัติ แค่วาทะภาษา ก็นึกว่า "ตนได้ – ตนเป็น – ตนมี" ทั้ง ๆ ที่คนพวกนี้เหงื่อไหล ไคลย้อย เลือดตก

ยางออก เขาก็จะพูดว่า เขาไม่เจ็บไม่ปวด เขาไม่เดือดไม่ร้อน เขาไม่เหน็ดไม่เหนื่อย เขาแบกภาระไว้ท่วมหูท่วมหัว ซึ่งล้วนเป็นภาระอันเรียกว่า โลกๆ โลกีย์ๆ เพราะตัวเองหลงเสพย์และทำเพื่อตัวเองเสพย์ หรือเพื่อแวดวงแคบ ๆ ที่ตนเองยังหลงยึดว่า ของ ของตัวเอง อันมีขอบเขตจำกัดอยู่เพียง "*ความเป็นเรา–ของของเรา*" กันเท่านั้น เขาก็ยังไม่เห็นว่า เขาหนักหนา เขาเหนื่อยมาก เขาต้องดิ้นดิ้นเพื่อการได้มา (โลภะ) อยู่เท่าใด ๆ เขาก็ไม่เห็นว่าเขาไม่สงบ เพราะยึดได้เพียง "ภาษาเปล่า" มีแต่ปาก ๆ (วาทะ) ส่วนสภาวะเขาไม่รู้เลย เขาคือผู้หลงลมตนเองโดยแท้ พวกนี้คือ พวก "อัตตวาทุปาทาน" จึงเป็นพวกที่มี "มิจฉาสมาธิ" ด้วย ทั้งหมด ดังนี้

เรามาค่อย ๆ อธิบายไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวเราก็จะได้รู้ พระพุทธ–พระธรรม–พระสงฆ์ และแล้วก็จะได้รู้ ศีล–สมาธิ–ปัญญา เข้าใจ "สติ-ปัฏฐาน" ได้รวม ๆ กันไป ตลอดจน "อาณาปาณสติ" จนกระทั่งก้าวขึ้นไปสู่ "มหาสติปัฏฐาน" (*สติปัฏฐาน กับ มหาสติปัฏฐาน ขอให้เข้าใจด้วยว่า มันมีสูง–ต่ำ กว่ากัน หรือมีเบื้องต้น เบื้องปลายอยู่*)

ตอนนี้ขอนำคำตรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาแสดงให้ดูเสียก่อน เพื่อจะได้เข้าใจว่า "*สติปัฏฐาน*" *กับ* "*อาณาปาณสติ*" *นั้น คือ บทเรียนสายเดียวกัน หรือเรื่องเดียวกัน*

จาก "มหาสติปัฏฐานสูตร" อันเป็นสูตรที่ ๘ แห่งมหาวรรค หรือสูตรที่ ๒๒ แห่งทีฆนิกาย สุตตันตปิฎก ข้อ ๒๗๔

พอจบจาก อุทเทสวารกถา ท่านก็ขึ้นต้นเลยว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณา เห็นกายในกายอยู่นั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลายในศาสนานี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี หรือ เรือนว่าง (สุญญาคาร) ก็ดี ย่อมนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า (*มิได้หมายจำเพาะลงไปว่า ให้นั่งหลับตา แล้วก็บ่นบริกรรม แต่จุดแท้คือ*

37

ให้รวบรวมเอาสติมาทั้งหมด ให้จดจ่อตั้งมั่นอยู่ให้ได้ ทุกวิถีทาง อย่างมากที่สุด เท่าที่จะทำได้ แล้วเพ่งพิจารณาสิ่งที่รู้ที่เห็นในปัจจุบันนั้น จะลืมตาก็ได้ หลับตาก็ได้)

(1) เธอผู้มีสตินั่นเทียว แม้หายใจออก มีสติ แม้หายใจเข้า *(รู้ตัวเองจริงๆ)*

(2) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเขาหายใจสั้น *(มีปัญญา มีพิจารณา ใช้ประกอบแท้ๆ)*

(3) เธอย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง กายทั้งปวง แม้หายใจออกอยู่ เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง แม้หายใจเข้าอยู่ *(รู้ทั้งหมดให้ได้)*

(4) เธอย่อมทำในบทศึกษาว่า เราทำกายสังขารให้รำงับอยู่ แม้หายใจออกอยู่ เราทำกายสังขารให้รำงับอยู่ แม้หายใจเข้าอยู่ *(รู้สภาพสุขุมละเอียดแทรกซ่อนซ้อนและเป้าหมายสำคัญที่สุด ให้ได้)*

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนนายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัด ว่าชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงสั้น ฉันใด ก็ฉันนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น *(เป็นสภาพสร้าง "ปัญญา" เป็นต้น)* เธอย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง แม้หายใจออกอยู่ แม้หายใจเข้าอยู่ เราทำกายสังขารให้สงบอยู่ แม้หายใจออกอยู่ แม้หายใจเข้าอยู่ *(จะต้องสร้าง "ปัญญา" ให้เป็นความรู้แจ้งแทงทะลุตลอดที่ยังมีชีวิตนี้ คือ ตราบที่ยังมีลมหายใจออก หายใจเข้าอยู่ ยังไม่สิ้นลมไป นั่นเอง)*

ด้วยอาการอย่างนี้ ที่ภิกษุเป็นผู้ปรกติพิจารณาเห็นกาย ในกายอันเป็นภายในบ้าง ในกายอันเป็นภายนอกบ้าง ในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปรกติพิจารณา เห็นธรรมอันเป็นเหตุให้เกิดขึ้นในกายบ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในกายบ้าง เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้น และเสื่อมไปในกายบ้าง ก็แหละสติคือความระลึกว่า "กายมีอยู่" ดังนี้ ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้มีตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ เธอไม่ยึดมั่น

อะไร ๆ ในโลกนี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้นี้ ก็ชื่อว่า ภิกษุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ”

จะสังเกตได้ว่าพอเริ่มต้นพิจารณา “กายในกาย” อันเป็นการปฏิบัติฝึกหัดเรียนรู้ในแบบของ “มหาสติปัฏฐาน” เราก็จะเริ่มเห็นเรื่องของการรู้จัก “อาณา” คือ ลมหายใจ (รูป) รู้จัก “ปาณ” คือ ความมีชีวิต (นาม) เข้ามาประกอบกันทีเดียว และถ้าเราไม่ได้ฝึก “สติ” มาก่อน เราก็จะไม่มีความสามารถ ที่จะรู้ “อาณา” ได้ดี ทั้ง “ปาณ” ก็ไม่แจ้งด้วย ผู้ใดไปหลงยึดคว้าเอา “อาณาปาณสติ” ตามแบบเต็มรูป หรือแบบสมบูรณ์แบบ อย่างละเอียดลออ หรือจะเรียกว่า “มหาอาณาปาณสติ” มาปฏิบัติ ก่อนจะได้ฝึก “สติ” มาตามลำดับ จนดีพอ ก็จะเป็นการยากยิ่งที่จะเกิดผล

จงสังเกตให้ดีว่า บทเรียนที่เรียกว่า “อาณาปาณ” นั้น มันมีคำว่า “สติ” ตามท้ายอยู่ด้วยเสมอ เรียกกันทีไร ก็คือ “อาณาปาณสติ” ทุกที เพราะฉะนั้นจิตไม่มี “สติ” จิตที่ไม่เข้าใจชัด แม้ “สติ” อันละเอียด คืออย่างไร ? หรือไม่มีตัว “สติ” เป็น “ปัฏฐาน” (สิ่งที่เกิดแก่ตนแล้ว) จะไปฝึกหัด “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติคงมั่น” แล้วก็เพ่งพิจารณาอ่าน กาย–เวทนา–จิต–ธรรม อย่างละเอียด ขั้น “มหาสติปัฏฐาน” กันได้ง่ายๆ ละหรือ ? ก็ลองคิดดู

เพราะพิจารณา “กาย” ในขั้นมหาสติปัฏฐาน ที่กำลังกล่าวถึงนี้ นั้น มันละเอียด สุขุมลึกซึ้งมาถึง ขั้น เอา “ลมหายใจ” หรือ เอา “ลม” เอา “อากาศ” มาเริ่มนับ เป็น “กาย” แล้วนะ ! ไม่ใช่ เอาเนื้อ เอาหนัง เอากระดูก ฯลฯ อันหยาบๆ ตื้นๆ แค่นั้นๆ เป็น “กาย” กันหรอกนะ ! จงอ่านซ้ำดูดีๆ แล้วเทียบเคียงพิจารณา รู้ระดับ ความหยาบ–กลาง–ละเอียด ให้ออกชัดๆ พร้อมกันนั้นจงนึกถึง “ตัวของเราเอง” ให้มากเถิดว่า เรารู้จัก “กาย” ดีแค่ใด ? “กายในกาย” อย่างละเอียด “กายนอกกาย” ที่หยาบ ๆ มันมีชั้น มีระดับ อีกหลายซับหลายซ้อนนักกว่านัก หรือแม้แต่ “สักกาย” (ตัวการใหญ่) อันเป็นเบื้องต้นแท้ๆ นั้น เข้าใจกันได้ รู้ดีกันแล้วหรือ ?

39

ทีนี้เรามาดูพระดำรัสใน "อาณาปาณสติสูตร" อย่างสมบูรณ์แบบ อันจะขอนำเอาส่วนตรง ส่วนกลาง ส่วนใหญ่ ที่กล่าวถึงเรื่อง "อาณา" และ "ปาณ" โดยตรง มาให้สังเกตดูที่ *(ใน "อาณาปาณสติสูตร" นั้น มันยืดยาวละเอียดลออ มีครบหมดทุกชนิด แม้ข้ออัตราตั้งแต่ สติปัฏฐาน เบื้องต้น ไปจน "มหาสติปัฏฐาน" ก็มีด้วย ในภายภาคหน้าเราเรียนถึงตอนว่าด้วยบท "อาณาปาณสติสูตร" อย่างบริบูรณ์เต็มรูปเราก็จะได้พบ)* จะได้เห็นว่า "สติปัฏฐาน" กับ "อาณาปาณสติ" จาก "อาณาปาณสติสูตร" อันเป็นสูตรใหญ่สูตรหนึ่ง ใน อนุปทวรรค พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ข้อ ๒๔๔ นั้น มันเป็นเรื่องเดียวกันแท้ ๆ มิใช่แกล้งกล่าว เพราะมันเป็น "รูป" กับ "นาม" ที่อาศัยซึ่งกันและกันอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อาณาปาณสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ? จึงจะมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ ไปแล้วสู่ป่า ก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่าง ก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ แล้วตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น

(1) ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั่นเทียว แม้หายใจออก มีสติอยู่ แม้หายใจเข้า

(2) ภิกษุนั้นเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกทั่วถึงว่า เราหายใจออกยาว ดังนี้ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า เราหายใจเข้ายาว ดังนี้ ภิกษุนั้นเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า เราหายใจออกสั้น ดังนี้ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า เราหายใจเข้าสั้น ดังนี้

(3) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง "กายทั้งปวง" (สัพพะกายะ) แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง กายทั้งปวง แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

(4) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ "กายสังขาร" (กายะสังขารัง) ให้รำงับอยู่ แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขาร ให้รำงับอยู่ แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้ฯ"

40

โปรดสังเกตให้ดีว่า "อาณาปาณสติ" **หมวดแรก** ที่ได้แบ่งแยกเป็นข้อๆมาให้ดูชัดๆนี้ ท่านมุ่งให้เรียนรู้ "กาย**ทั้งปวง**" หรือให้เข้าใจทั้ง "กาย**สังขาร**" ให้ได้หมด นั่นเอง เป็นการฝึก "สติปัฏฐาน" ลำดับ 1 โดยแท้ คือให้มี "สติ" จดจ่อเพ่งพิจารณา เรียนรู้ "กายนอกกาย" และ "กายในกาย" ให้พร้อม จนเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ หรือเป็นผู้รู้ให้ชัดลงไปในจุดนั้น ปรมาณูนั้น หรือสภาพนั้น(ปฏิสังเวที) ว่า "อาณา" นั่นหนึ่ง หมายว่า เป็น "รูป" หรือเป็น "กายนอกกาย" หรือเป็น "กายทั้งปวง" ซึ่งหมายเอา *กองลม***ทั้งปวง** *กองลม***ทั้งหมด**(สัพพะ) และ "ปาณ" นั่นอีกหนึ่ง หมายเอาว่า เป็น "นาม" หรือเป็น "กายในกาย" หรือ "กายสังขาร" ซึ่งหมายเอา*การปรุงแต่งของลม*ที่มันมี**จิต** นั่นเอง(สังขาร) เป็นผู้ชี้งาน สั่งงานดำเนินอยู่ เป็น**ตัวชีวิต**แท้ เป็นเจ้ากี้เจ้าการ และเป็นเรื่องละเอียดสุขุมขึ้น "ลม" ขึ้น "อากาศ" ทีเดียว ที่เกี่ยวเนื่องกับชีวิต เท่านั้นแท้ๆ ซึ่งจะต้องรู้แจ้ง "ความประชุมพร้อม" ของสภาวะนี้ชัด จนมีศักดิ์ศรีเรียกได้ว่า "กาย" อีกเช่นกัน ซึ่งไม่ใช่ "กาย" ที่เป็น**ความประชุม**ของ ธาตุดิน–ธาตุน้ำ ฯลฯ แค่หยาบๆ แค่นั้นไม่ อันจะต้องใช้ภูมิปัญญาขั้นใด ก็ลองประมาณดูเถิด นี่คือ "สติปัฏฐาน" ขั้นพิจารณา "กาย" ทั้งๆที่บอกว่า เป็นเรื่อง "อาณาปาณสติ" เห็นไหมเอ่ย ?

"ลมหายใจ" นั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดในบทต่อจาก 16 หัวข้อ คือในข้อ ๒๘๙ ในพระสูตรนี้ว่า เป็น "กาย" หรือหมายถึง "กาย" แต่ในที่นี้ยังไม่ได้นำบทนั้นมาให้อ่านดู เพราะยังไม่ถึงตอนว่าด้วยบทละเอียด ไว้คอยดูในโอกาสข้างหน้า

ลองดูบทพระพุทธดำรัสต่อไปซิ:

(5) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง "ปีติ" (*เป็นเวทนาเจตสิก อย่างหนึ่ง*) แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง ปีติ แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

(6) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง "สุข" (*เป็นเวทนาเจตสิกอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งต่างไปจาก "ปีติ" เป็นการเรียนรู้ "เวทนาในเวทนา" อีกทีว่ามันยังมีลึกซึ้งละเอียดซ้อน ในและในเข้าไปอีก ประณีตสุขุมยิ่งๆขึ้น*) แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง สุข แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

41

(7) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง จิตสังขาร (จิตตะสังขาระ ปฏิสังเวที) แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง "จิตสังขาร" *(ตัวปรุงแต่งจิต หรือจิตที่กำลังปรุงแต่งอยู่ หรือกิริยาอาการและอารมณ์ของจิต)* แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

(8) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ "จิตสังขาร" ให้รำงับอยู่ *(ทำ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณทั้งหลายให้ระงับลง)* แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ จิตสังขาร ให้รำงับอยู่ แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้ ฯ

ถ้าจิตปัญญาของผู้ปฏิบัติใดยังไม่รู้แจ้งชัด ก็จะเข้าใจไม่ได้เลยว่า ตั้งแต่ข้อ 5 ถึงข้อ 8 นี้ คือ *การพิจารณา "เวทนาในเวทนา"* เป็นเรื่องของ "จิตที่กำลังปรุงแต่งอยู่" คือ รู้นามขันธ์แท้ ๆ ซ้อนเข้าไปจากจิต ที่สั่งงานให้ลมออก ลมเข้า จนจับรู้แม้ **อารมณ์ของจิต** ของเรา ในขณะนั้นได้ด้วย อารมณ์ของจิตนั้นมันก็จะเสวยไม่สุขเวทนา (โสมนัส) ก็ทุกขเวทนา (โทมนัส) และไม่เช่นนั้น ก็เป็นอทุกขมสุข หรืออุเบกขาเวทนา ไปเลย มี ๓ อารมณ์นี้

ตัว "สติ" คือตัวที่จะทำการ **เพ่งรู้เพ่งแจ้ง** เป็น "นาม" ตัว "จิต" เองที่กำลังเป็นเช่นนั้นอยู่จริง ๆ หรือปรุงแต่งอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่จริงนั้น เป็น "บัฏฐาน" คือ เป็นตัว **ถูกรู้** เป็น "รูป" *(ซึ่งก็ล้วนเป็น "จิต" แต่เรียก "รูป")*

ดังนั้น "สติ" จึงคือ "ปาณ" คือนาม *(ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีกกว่า "จิต")* และ "บัฏฐาน" จึงคือ "อาณา" คือ รูป คือ กาย *(หรือที่แท้ก็คือ "เวทนาในเวทนา" นั่นเอง ที่เรียกว่า กายในกาย และ "ลมหายใจเข้าออก" นั้น เป็นกายนอกกายไปแล้ว)*

คิดให้ดีจะเห็นว่า "จิตสังขาร" หรือ **เวทนา** ต่าง ๆ นั้น เป็น "รูป" โดยมี "**สติ**" **หรือ** "**ปัญญา**" เป็น "นาม" ซ้อนลึกเข้าไปรู้อีก

ซึ่งถ้าไม่เข้าใจจริง หากหลงยึดภาษาอยู่เป็น "อัตตา" ที่พระพุทธเจ้าทรงจัดเข้าอยู่ในพวก "อัตตวาทุปาทาน" หรือยึดภาษานั้นๆเที่ยง เข้าใจสภาวะธรรมได้ด้วยแค่ภาษาตายตัวระดับเดียว เช่น เข้าใจแค่ว่า "รูป" คือ วัตถุ,สิ่งของ "นาม" คือ จิตวิญ-ญาณ อยู่เท่านี้ จะหมายอื่นลึกซึ้งขึ้นไปอีก ไม่ได้ ก็จะเห็นไม่ได้ เข้าใจไม่ถึงจริงๆ

42

ดูบทพระพุทธพจน์ต่อไปอีกซิ :

“(9) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง จิต(จิตตะปฏิสังเวที) แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

(10) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ (อภิปปโมทยัง จิตตัง) แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

(11) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ (สมาทหัง จิตตัง) แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

(12) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้เปลื้องออกอยู่ แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้เปลื้องออกอยู่ (วิโมจยัง จิตตัง) แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

นี่ก็เป็นเรื่องตรงๆ อยู่แล้วว่า คือการเพ่งพิจารณาฝึกฝนใน “สติปัฏฐาน” ลำดับที่ 3 ที่ว่าด้วย “จิตในจิต” นั่นเอง

อันเราจะทำอย่างไรกับ “จิต” เมื่อรู้แจ้งอารมณ์จิต หรือแจ้งจิตที่มันทำงานอยู่อย่างจริง *เราจะจัดการ*กับ “จิต” ลงไป*อย่างใดจึงจะเรียกว่า “ทำถูก” เป็นการปฏิบัติธรรมที่แท้ในแบบตรง แบบได้ผล แบบที่จะพาไปสู่จุดสูงจริงๆ* ก็คือจะต้องรู้ “จิต” ของเราเองอยู่เสมอๆ (จิตตะ ปฏิสังเวที)

และจะต้องให้จิตของเรามีความเบิกบาน สดใสอยู่เสมอ เป็นสวรรค์ชั้นต้น หรือดีกว่าให้มันหม่นหมอง นั่นเอง (อภิปปโมทยัง จิตตัง)

จะต้องกระทำให้ได้เป็นดั่งเช่นว่านี้ อย่างมั่นคง ลงที่จิตของเราพยายามยึดให้เที่ยงแท้เสียก่อน หรือให้ได้อยู่เสมอๆ อย่าว่างเว้นในขั้นสวรรค์นี้เสียก่อน (สมาทหัง จิตตัง)

ไม่ว่าชั้นสูงสุดแค่ไหน นั่นแหละ เป็นที่สุดสำหรับขั้นนั้นๆ ซึ่งตอนแรก เราจะต้องเข้าใจขั้นตอนให้สำคัญ และฝึกหัด "ยึด" ยอดของแต่ละขั้น ฝึกหัดทำให้มันเป็นระดับก่อน เมื่อทำได้มั่นคง เก่งชินแล้ว เราก็จะไม่ให้จิตของเราเกาะเกี่ยวอะไรเป็นเที่ยง หรือตายอยู่กับที่ เป็นอันขาด จะหัดวางหัดปล่อยแม้แต่สวรรค์ ที่ได้แล้วมั่นคง ไต่ขึ้นสู่ความสูงความดีที่**เราจะรู้ได้อีกเสมอๆ** *(ปฏินิสสัคคะ เป็นที่สุด จะมีในตอนท้ายสุด)* หรือ ถึงไม่วาง มันก็ไม่เที่ยงแท้คงทนอยู่ได้หรอก แม้เราจะพยายามยึดให้เที่ยงก็ตาม จิตจะทั้งรู้ (ปฏิสังเวที) ทั้งปลดปล่อย (วิโมจยัง) หรือเห็นความปล่อยความวาง อยู่เสมอๆ ดังนี้ ไม่ยึดมั่นถือ "ตายผัง" หรือ ยึด "ตายคาที่" ในอันใดสิ่งใด (วิโมจยัง จิตตัง) การรู้ "จิตในจิต" เราจะรู้แท้ๆ และทำกับ "จิต" ให้ได้ ดังนี้

"อาณาปาณสติ" ตั้งแต่ข้อ 9 ถึงข้อ 12 นี้ ยิ่งลึกละเอียดลงไปอีก *เป็นการกระทำ "อาณาปาณสติ" โดยตรง*

เพราะแท้จริงนั้น "สติปัฏฐาน" คือ "นาม" คือ **ตัวรู้** เป็น "ปัญญาญาณทัสสนะ"

ส่วน "อาณาปาณสติ" นั้นคือ "รูป" คือ **ตัวถูกรู้** ตัวถูกกระทำ ตัวถูกละ ถูกถอน ถูกปล่อยออกจนเป็น "วิมุติ"

ซึ่งถ้าจะเรียกตามที่เคยได้ยินมากันนักหนาก็ได้ว่า "สติปัฏฐาน" คือ "วิปัสสนาสมาธิ" *(รู้ หรือ "เกิด" จะเป็นส่วนได้ซึ่ง "ปัญญาวิมุติ")* และ "อาณาปาณสติ" คือ "สมถะสมาธิ" *(ระงับลง หรือ "ดับ" จะเป็นส่วนได้ซึ่ง "เจโตวิมุติ")* ก็ไม่ผิดแปลกอะไร ตรงไหนเลย

ซึ่งในขั้นนี้ มันเป็นเรื่องของ "จิต" แท้ๆแล้ว **จิตเองเป็น "รูป"** *("จิตชรูป" หรือ "รูปจิต")* **จิตเองเป็น "นาม"** จิตหนึ่งเป็น "ญาณ" *("รู้" คือ สติปัฏฐาน)* จิตหนึ่งเป็น "วิมุติ" *("หลุดพ้น" คือ อาณาปาณสติ)* และก็ จิต อีกหนะแหละเป็น "วิมุติญาณทัสสนะ" *("รู้แจ้งแทงทะลุรอบในความหลุดพ้น รวมทั้งหลุดพ้นได้จริงด้วย" นี้คือ นิพพาน ซึ่งอยู่ในคนเป็นๆ นี่แหละ ไม่ใช่ไปมีที่คนตาย)*

ถ้าใครไปมัวยึดเพ่งดิ่งเรื่องเดียวอยู่แต่ "วิปัสสนา" หรือ "สติปัฏฐาน" ก็จะได้แต่ "ปัญญาวิมุติ" เป็นที่สุด ก็ยังเรียกว่า ยังไม่ "วิมุติ" ถ้วนรอบ และถ้าใครไปมัวยึดเพ่งดิ่งเรื่องเดียวอยู่แต่ "สมถะ" หรือ "อาณาปาณสติ" ก็จะได้แต่ "เจโตวิมุติ" เป็นที่สุด ที่ไม่มีปัญญาเข้าประกอบ ก็ยังเรียกว่า ยังไม่ "วิมุติ" ถ้วนรอบ เช่นกัน (*ที่จริงถ้าเรียกว่า "อาณาปาณสติ" มันก็ไม่ควรที่จะ ไม่มี "ตัวรู้" แต่เพราะผู้เรียน "อาณาปาณสติ" แบบเพี้ยนๆ เป็น "สมถะสมาธิ" ของฤาษี ของลัทธิอื่นอันไม่มี "สติ" จริง หรือไปหลงเข้าใจผิดว่า "นิโรธ" ก็ดี "นิพพาน" ก็ดี นั้น คือ "การดับจิตให้ไม่รับรู้" เอาจริงๆ จึงไปได้แค่ "เจโตวิมุติ" เป็นโลกียะวิมุติอยู่ จึงเป็นได้แค่พรหม ผู้เสพย์ธรรมารมณ์ไม่ถอดถอนเท่านั้น และหลงเอา "อสัญญี" เป็นจุด "เข้าถึง"*)

ศาสนาพุทธแห่งพระสมณโคดมของเรานั้น **รู้รอบ** และ**ดับสิ้นรอบ**

"ดับสิ้นรอบ" คือ ดับหมดทั้ง 2 ส่วน "ดับทั้งรู้" คือ **รู้แล้วปล่อย** หรือ รู้แล้ววาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น "ดับทั้งไม่รู้" ด้วย คือ **ต้องเป็นผู้รู้แจ้ง**นั่นเอง

และในตัวเราชื่อว่า ผู้ไม่มี ผู้ไม่เป็น ผู้ไม่รับก็จริงอยู่ แต่**เราก็ "รู้" ในความควร หรือไม่ควรนั้นๆ** แล้วกระทำอย่าง**เหมาะควร**ให้เป็นที่สุด จึงจะเรียกว่า "อรหันต์"(อรห แปลว่า เหมาะควร. อันต แปลว่า ที่สุด)

ผู้มี "วิมุติ" ทั้ง 2 ส่วน ดังนี้ จึงได้ชื่อว่า "อุภโตภาควิมุติ"

เรียกว่า พ้นจาก "รู้" ไม่ติด "รู้" คือ *ไม่หลงไม่มัวเมาใน "รู้"* ทั้งแม้ "รู้" อยู่ ก็*รู้อย่างมีปัญญาตัดสินถูกด้วย* จึงเรียกว่า **"ไม่โง่"** เรียกว่า พ้น "อวิชชา" ซึ่งมีนัยะต่างกับคำว่า "**ไม่รู้**" หรือ "**ไม่รับรู้**"

ทั้งพ้นจาก "ไม่รู้" เอาจริงๆด้วย เป็น*การรู้แจ้งทั้งที่ถูกที่ควรจริงๆ* ทั้งรู้อย่างเป็น "สติชาคโร" คือ มีสติสัมปชัญญะ อยู่เสมอๆ ไม่หลับใหล จึงเรียกว่า ไม่มัวไม่เมา และไม่หลง(พ้น "โมหะ" พ้นทั้ง "สุรา-เมรย-มัชช-มท")

และแม้เรียกว่า "ดับ" ก็ดับได้ทั้งหลับตา และลืมตา คือ**หลับตา**

ก็มี**ปัญญา**ช่วยตนได้อยู่ และ**ลืมตา** ก็ไม่รับเอาสิ่งนั้นมาเป็นทุกข์กับตนได้แท้ นี่คือ "วิมุติแท้สิ้นรอบ" เป็นอรหัตตผล ของพระอรหันต์แบบพุทธสมณโคดมองค์ครูของเราพาทำ

ต่อไปอีกหมวดสุดท้ายมีว่า:–

"(13) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จนเห็นได้(อนิจจานุปัสสี) แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จนเห็นได้ แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

(14) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จนเห็นได้ (วิราคานุปัสสี) แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ความจางคลายอยู่เป็นประจำ จนเห็นได้ แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

(15) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ซึ่งความดับไม่เหลือเป็นประจำ จนเห็นได้ (นิโรธานุปัสสี) แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จนเห็นได้ แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้

(16) ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ซึ่งความสลัดคืนหรือความไม่ยึดแม้สวรรค์ ความไม่ยึดไว้แม้ความถูกความดี ว่า เที่ยง ว่า จะต้องเป็นของเรา ว่า จะต้องไม่บกพร่อง ไม่แปรปรวน หรือไม่พรากจากกันเป็นที่สุด จนเห็นได้ชัดแท้ ๆ (ปฏินิสสัคคานุปัสสี) แม้หายใจออกอยู่ ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืน หรือความไม่ยึดไว้แม้สวรรค์ ความไม่ยึดไว้แม้ความถูกความดี ว่า เที่ยง ว่า จะต้องเป็นของเรา ว่า จะต้องไม่บกพร่อง ไม่แปรปรวน หรือไม่พรากจากกันเป็นที่สุด จนเห็นได้ชัดแท้ ๆ แม้หายใจเข้าอยู่ ดังนี้ ฯ"

จากข้อ 13 ถึงข้อ 16 นี้ เป็นเรื่องของการรู้เห็นเพ้นล้าง ชำระ "ธรรมในธรรม" ชัด ๆ เช่น เห็น "อนิจจัง" ทั้งนอก และในตนภายในจิตของตน อันเป็น**การเห็นถึงส่วนใน**ชัด ๆ แจ้ง ๆ ไม่ใช่ภาษาพูด ไม่ใช่ภาษาอ่าน ไม่ใช่

ภาษาเรียน ไม่ใช่ภาษาจำ ๆ มา ไม่ใช่ภาษาฟัง ๆ มา และไม่ใช่การคิดคำนึงคำนวณเอาใด ๆ ทั้งนั้น หว่ามันเป็น**การเห็นแท้ เห็นจริงในเนื้อของจิตที่มันดำเนินตนอยู่** มันสัมผัสความไม่เที่ยงแท้นั้นด้วยตน มันสัมผัสในความไม่มีของจริงนั้นด้วยตน มันสัมผัสในความไม่ปักมั่นยึดอยู่ได้อย่างถาวร นั้น ด้วยตน รู้แจ้งเห็นเองอย่างไม่ใช่ใครอื่นรู้ ไม่ใช่ใครใดสัมผัสอยู่ หรือสัมผัสแทน เห็นแจ้งเอง ในตัวสภาวะชัด ๆ เจน ๆ อันลึกซึ้งละเอียดสุขุม ไม่มีรูป ไม่มีร่างนั้น มันเห็นมันแจ้งทั้งการหน่ายจริง ๆ ทั้งความเบื่อแท้ ๆ หรือ ความจางคลายออกไป *(วิราคะ อันก็คือความยึดไว้ไม่อยู่ ความเที่ยงแท้คงทนไม่มีนั่นเอง)* เมื่อเกิดความจางคลาย หรือ ความข้น ความจัด นั้น จืดออก จางออกแล้ว มันก็หมดได้ สิ่งที่เราทิ้ง เราจางคลาย เราทำให้มันจืดลงจางออกหมดนั่นแหละ เรียกว่า ดับไม่เหลือ (นิโรธ) หมดสิ้นแล้ว ไม่มีอยู่ หรือ สูญ หรือจะเรียกว่า สิ่งนั้นเป็น "สุญญตา" เป็นการว่างเปล่าจากสิ่งนั้น ๆ ก็นี่แหละ "สุญญตา" แท้ ๆ *(แต่กระนั้นก็ตาม โดยความแท้จริงมันยังหาหมดสิ้นเกลี้ยงไปเสียทีเดียวจริง ๆ ไม่ มันจะยังมีตัวที่ยังยึด ยังครองอยู่บ้างเป็นระดับ เป็นขั้นของบุคคลแต่ละบุคคลไป)* ผู้ที่รู้แจ้งบรรลุธรรมเช่นนี้นั้น คือ ผู้เป็น "อริยะ" อย่างแท้ เป็น "อริยะ" อย่างจริง และจะเป็นผู้มี "ปฏิบัติ" คือ เป็นผู้ทำให้มี ทำให้เกิด**ความสิ้น ความหมดไป**อย่างนี้ อยู่เป็นประจำ ทวนไปทวนมาแล้ว ๆ อีก ๆ ดังนั้น จึงจะมี**การสลัดคืน** หรือ มีการไม่ยึดไว้ แม้จะเป็นความยินดีปรีดิ์เปรม ความปีติ ความสุขใด ๆ ที่เรียกว่า สภาพสวรรค์ จะไม่ยึดไว้ อย่างตายคาตายฝังแบบยังโง่ แม้ความถูก ความดี (ปฏินิสสัคคะ) มีการเปลื้องแล้วเปลื้องอีก มีการสำรอกอย่างรู้อย่างจริง อย่างถูก อย่างแท้ เช่นนี้ไปเสมอ ๆ จนกระทั่งอะไรหมด ก็แจ้ง อะไรหมดลงจริง ๆ แท้ ๆ ก็รู้ ไม่ได้เคลือบแคลง ไม่ได้มึงมงาย ไม่ได้มีสงสัย เมื่อเป็นผู้รู้หมด เป็นผู้รู้จบ เป็นผู้แจ้งความจบ แจ้งความสิ้นรอบในแต่ละรอบ ๆ ได้จริง และทำให้แก่ตนได้จริง ถึงขั้น "ดับการเกิดของจิตที่ควรดับควรปล่อย" และ "เข้าใจทุกข์ที่เรียกว่าสังขาร" ได้จริงแล้ว ก็นี่แหละเรียกว่า พระอรหันต์

47

และแม้ที่สุด "สมมุติสัจจะ" ที่เหลืออยู่จริงในพระอรหันต์ทั้งหลาย ก็ยังอนุโลม–ปฏิโลมปล่อยให้ขันธ์ ๕ ยังมีอยู่ มันก็คือ ยังยอมให้ขันธ์ ๕ ยึดครองตัวตนอยู่บ้าง เป็นต้น ยังมี "สังขาร" บางสิ่งบางอย่างที่เรียกว่า กายสังขาร ก็ดี วจีสังขาร ก็ดี จิตสังขาร ก็ดี ปรุงอยู่อย่างมีปัญญา ชนิดที่ไม่เข้าข้างตนเองเลย ตามภาษาเรียกว่า "วิสังขาร" (หรือ "ปุญญาภิสังขาร") ซึ่งกระทำเพื่อโลก เพื่อผู้อื่นอย่างแท้จริง ก็ยังจะมีอยู่

พระอรหันต์จึงไม่ใช่คนตาย และไม่ใช่ว่า "สูญ" จนไม่มีอะไรเหลือ *(ในขณะที่พระอรหันต์ยังไม่ตายเน่าเข้าโลง)* แต่ก็จะ "สูญ" เชื้อเกิดทุกอณูทุกปรมาณูจริงๆ เมื่อท่านตายเน่าลงจริงๆ เพราะท่านรู้แจ้งตัวตน (อัตตา) อย่างแท้ๆจริงๆ อันเป็นนามธรรมชัดๆแน่ๆ ไม่หลง ไม่ผิดตัว ไม่ผิดรูป แน่วแน่ ไม่ว่าจะรูปเล็กสุขุมละเอียดถึงขั้น "อรูป" ลึกซึ้งขนาด "จิตสงบ" หรือจิตที่อยู่ในสภาพนิพพานปานใด ท่านก็รู้ตัวจิตเหล่านั้นได้แท้ๆ และวางมันได้ไม่เกาะมัน ไม่ยึดมั่น ไม่สำคัญมั่นหมายกลายเป็นติดมัน ชนิดไม่ผิดฝา ไม่ผิดตัวจริงๆ

"ตัวรู้" (**ญาณทัสสนะ**) เช่นว่านี้ จึงเป็น "ธาตุเก่ง" ที่จะต้องสร้างมันให้เกิดในตนให้ได้ จึงจะเรียกผู้นั้นว่า "อริยะ" และเมื่อรู้ละเอียดสุดได้จริงทั้งกระทำ "จิต" ของเรา ให้เกิด ให้ดับ ได้โดยความสามารถของเราเองจริง ที่เรียกว่ามี "**มโนมยิทธิ**" **แท้ๆ** *(มีความสามารถยิ่งในทางกระทำทางใจ โดยเฉพาะ ทำให้ กิเลส–ตัณหา–อุปาทาน ดับสิ้น หลุดพ้นไปหมดจากใจ จะมิใช่กระทำฤทธิ์เดช เดรัจฉานวิชชาเถอะเทอะ เป็นอันขาด)* อันเป็นไปเพื่อนิพพาน ผู้นั้นก็เป็น "อรหันต์" จริงๆ

ผู้จะประพฤติธรรมภายใต้ชื่อว่า เป็น "พุทธศาสนิกชน" หรือ ศิษย์ของพระพุทธเจ้า จึงจะต้องเป็นผู้รู้ ผู้แจ้ง ผู้เข้าใจ ไม่ใช่ผู้งมๆ คลำๆ อะไรเป็นอะไรก็รู้ชัด รู้แม้สิ่งเล็ก สิ่งละเอียดต่างๆ ได้ รู้จุดมา จุดไปเสมอๆ ดังนี้เอง

นี่คือ ทางสายเอกสายเดียว ที่เราจะมาศึกษากัน เพื่อเป็นมรรควิถี เป็นแนวที่จะนำไปปฏิบัติ หรือ ประพฤติให้ล่วงพ้นสู่จุดสูงสุดให้ได้

ที่เราจะต้องมานั่งศึกษาธรรมะกันมากเรื่องมากราวกันอยู่นี้ ก็เพราะเหตุว่า "**ภาษา**" มันมากมายก่ายกองขึ้นมามากนัก ทั้ง "**ของสมมุติ**" มันก็ก่อเกิดทับถมชวนให้คนยึดติดมากขึ้น เพิ่มขึ้น ๆ ๆ ๆ จนคนแทง "ของสมมุติ" ทั้งหลายเข้าไปทะลุความว่างเปล่า (สุญญตาธรรม) นั้น ไม่ได้ง่าย ๆ

กิเลสในโลก ที่มันหุ้มตัวเองตนเอง ก็มากทับทวีขึ้นด้วย แม้กิเลสที่คนไปสร้าง "ของสมมุติ" ขึ้นทับถม "ธรรมะ" ทั้งในส่วนพระพุทธ ในส่วนพระธรรม ทั้งในส่วนพระสงฆ์ ก็มากขึ้นๆ อีก จึงทำให้พวกเราผู้ใฝ่หา "ที่สุดแห่งธรรม" ยากลำบากยิ่ง

"**ภาษา**" นั้น เป็น "รูป" ที่เกิดขึ้นมาเนื่องมาจาก "จิตสังขาร" หรือ "มโนสังขาร" *(อันมาจาก "จินตามยปัญญา" โดยมาก)* บันดาลให้เกิดขึ้นมาในโลกแห่งพุทธธรรม เราเรียกว่า "วาทะ" หรือ "พยัญชนะ" หรือ "สมมุติบัญญัติ" หรือ "นิรุตติ" ฯลฯ

"**ของสมมุติ**" นั้น เป็น "รูป" ที่เกิดขึ้นมาเนื่องมาจาก "จิตสังขาร" หรือ "มโนสังขาร" *(อันมาจาก "จินตามยปัญญา" โดยมากอีกนั่นแหละ)* บันดาลให้เกิดขึ้นมาในโลกแห่งพุทธธรรม เราเรียกว่า "ศิลพต" หรือ จารีต พิธีนั้นหนึ่ง เกิดออกมาเป็น "วัตถุรูป" อันแท้จริง นั้นอีกหนึ่ง

สิ่งเหล่านี้เมื่ออยู่ใน "ฐานะ" ที่มีผลยึดถือได้บ้าง ก็พากันไปยึดถือ เอาเป็นที่พึ่ง เพื่อช่วยตนให้พ้นทุกข์ หรือ มีสุขไปชั่วระยะๆ มันก็ดีอยู่หรอก แต่เมื่อมีภัย 2 ประการคือ :–

(1) **นักก่อ นักสร้าง** (ทั้งภาษา ทั้งของสมมุติ) ไม่รู้จักเพลา ไม่รู้จักหยุดก่อ ทั้ง "ภาษา" และ "ของสมมุติ" จึงทวีทับท่วม **อัตถสาระ** ไปจนกระทั่ง "**สุญญตาธรรม**" *(อันเป็นสิ่งแท้สิ่งจริงที่เราจะต้องแจ้ง ต้องรู้เป็นที่ยิ่ง เป็นที่สุด)* เสียหมด คนจึงเห็นแม้ "อนัตตา" อันเป็นธรรมะชั้นหยาบ ก็ไม่ได้ *(ซึ่งเป็นธรรมะชั้นรูปนอก หรือ กายนอกกาย)* ยิ่งเป็น "สุญญตา" อันเป็นธรรมชั้นละเอียด

49

ที่มันซ่อนลึกอยู่กลางใจ "อนัตตา" นั้น อีกทีหนึ่ง *(เป็นรูปใน เป็นกายในกายอีกที)* ยิ่งไม่มีทางรู้ได้ใหญ่

(2) **กิเลส** (ทั้งของนักบวชที่ยังไม่บรรลุธรรม ทั้งของคนธรรมดา) มันดำเนินบทบาทของมันไปโดยจริง ตามหลักธรรมดา ตามกฎเกณฑ์ของสัจธรรม

ทุกสิ่งมันจึง**กลายไป** หรือก่อเกิดมาให้เราพบเห็นอยู่ดังทุกวันนี้ ซึ่งล้วนเป็นความยากลำบากเหลือ ที่จะสามารถศึกษาสัจธรรม บรรลุสัจธรรม

พระพุทธองค์มิได้ทรงท้าทายว่า ศาสนาของพระองค์จะไม่มีวันเสื่อม หรือ เที่ยงแท้ โดยแท้แล้วพระองค์ตรัสเป็นนัยะให้เรารู้ได้ มากแห่งมากที่ ว่าศาสนาพุทธจะต้องเสื่อม ในอนาคตกาล และก็มีสาวกอาจารย์บางองค์เคยทำนายไว้ด้วยซ้ำไปว่า ๕,๐๐๐ ปี ก็มากที่สุดแล้ว ที่เนื้อหาสาระของ "พุทธศาสนา" จะมีได้ จากนั้นแล้วต้องเรียกว่า "ไม่มี"

แต่แท้จริงมันก็ยังมี ทว่าไม่ได้มีอยู่ในกลุ่มชนที่เรียกตนเองว่า "พุทธศาสนิกชน" มันไปเกิดในชนผู้เป็นอริยะแท้ ๆ ผู้ถูก "พุทธศาสนิกชน" จะเห็นไปว่า เป็นมิจฉาทิฏฐิแล้ว ด้วยซ้ำ นั่นเอง

และแม้ขณะนี้ ๒๕๑๕ ปีล่วงมาแล้ว *(หนังสือนี้เริ่มเขียนตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๕)* ก็จงแน่ใจเถิดว่าเนื้อหาสาระของคำว่า "พุทธศาสนา" นั้น มันหาได้ยากยิ่งจริงๆ แล้ว มันกร่อนลงไปมากกว่าครึ่งหนึ่งแล้ว แต่ยังพอมีให้เราหาเอาได้ หรือแม้ที่สุดเวลาจะล่วงไปถึง พ.ศ. ๕๐๐๕ ปี, ๕๑๐๐ ปี.....ก็ยังจะมี "พุทธศาสนา" อยู่นั่นเอง ทว่าจะไปอยู่ในบุคคลที่ภาษาเรียก จะไม่เรียกว่า "พุทธศาสนิกชน" *บุคคลผู้มี "พุทธะ" ในตน นั้น เขาจะเข้าไปปนกับพวกที่เรียกตนเองว่า "พุทธศาสนิกชน" ไม่ได้เลยเป็นอันขาด* เพราะทั้ง "ทิฏฐิ" ทั้ง "วาทะ" ทั้ง "ศีลพต" มันเป็นคนละเรื่อง มันตัดรอบ (ตัดโคตรภู) กันสะบั้นเลย เหมือนน้ำกับน้ำมันซึ่งจะร่วมจะรวมกันไม่ได้เลย เช่นในปัจจุบันนี้ ก็พอมีลักษณะนี้อยู่บ้างแล้ว แต่ยังไม่แรงจัดจนเห็นชัดเท่านั้น จะเห็นได้ก็เฉพาะผู้มีปัญญาญาณที่เข้าใจในความไม่เที่ยง (มี "อนิจจสัญญา") และไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตนหลง (มี "อนัตตาธรรม")

ดังนั้น ถ้าใครเชื่อว่า พระพุทธองค์ของเราตรัสไว้เป็นสัจธรรมแท้ว่า

"มีผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบอยู่ตราบใด โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์"

เราก็จงหันหน้าเข้ามาปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบกันเถิด **ภาษา** (วาทะ) มันจะแปรไปช่างมัน **จารีตพิธี** (ศีลพต) มันจะทับถมเข้ามาช่างมัน เรามาทำ**ความเห็นความเข้าใจ** (ทิฏฐิ) ของเราให้ตรง ให้ดีให้ได้ก่อนอื่นนั้น เป็นสำคัญ เพราะ**ถ้า "ทิฏฐิ" ไม่เป็น "สัมมา" ตั้งแต่แรกเสียแล้ว องค์ทั้ง ๘ ของมรรค หรือ ของทางเดินไปสู่จุดหมายปลายทางของเรา มันก็จะหันทิศไปผิดที่แน่ๆ**

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ทรงสอนเป็นประโยคสำคัญ ที่รวมคำสอนลงไปแล้วว่า

"สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ" ซึ่งหมายความว่า *"สิ่งอันใดทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดเอาไว้ให้ติดแน่นติดแน่"*

นั่นคือท่านตรัสว่า *"สัพเพ ธัมมา อนัตตา" ก็มีความหมายนัยเดียวกัน* คือ :–

สิ่งอันใดทั้งหลายทั้งปวงมันไม่ใช่อัตตา มันไม่ใช่ของแท้ มันไม่ใช่ของมีตัวมีตนที่ไม่สูญสลาย หรือ จะเป็นสิ่งนั้นอันนั้นอย่างนั้นคงเดิมอยู่โดยไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงนั้นหาได้ไม่ จะไปติดไปยึดเอาแน่เอาแน่นนั้นไม่ควรหรอก แท้จริงแล้วมันมีแต่อาการที่เคลื่อนไปๆ ถ้าไปมีปัจจัยทำให้ต้องเกาะต้องยึดที่ไหนจนเห็นเป็นว่าจะอยู่นิ่งได้อยู่เที่ยงคงที่ได้ ณ ที่ไหน นั่นก็เพียง "ดูเหมือน" เท่านั้น แท้ที่จริง ยึดมั่นลงหลักปักแน่นในสิ่งใดไม่ได้เลย

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไหลไป ๆ ไม่รู้หยุด ไหลขึ้น หรือไหลลง ก่อขึ้น หรือ ทะลายลง เท่านั้น ถ้ามันก่อขึ้นถึงจุดเต็มที่(ถ้วนรอบ)ในสิ่งใดแล้ว สิ่งนั้นก็จะเทกันมาเป็นทะลายลงอยู่นั่นเอง

แล้วจะมาบรรจบพบกัน ณ จุด ๆ หนึ่ง ไม่ว่าสิ่งใหญ่หรือสิ่งเล็กที่สุดใด ๆ จุด ๆ นั้น คือ จุดหมดความเป็น

51

อย่างนั้น สูญสิ้นสภาพ ไม่มีอะไร นั่นแหละเราเรียกว่า "สุญญตาธรรม"

เพราะฉะนั้น ถ้าใครไปหลงใหลยึดถือ ปักมั่น เอาจิตใจที่หลงผิดเข้าไปถือว่า มันเป็นของเรา มันจะต้องอยู่กับเรา หรือ มันเป็นสิ่งที่เราจะยึดปักทำให้เที่ยงได้ ไม่ให้สลายไปไม่ว่าสิ่งใด ๆ ผู้นั้นก็จะต้อง "ทุกข์ทับถมตน ตายแล้วตายเล่า"

ก็ทุกอย่างมันเวียนไป วนมา เป็นสมบัติของโลกอยู่อย่างนั้น จะไปยึดไปมัดไปผูกอะไร เอาไว้นักหนา แม้แต่ตัวเราเอง มันยังยึดตัว ยึดตน ให้อยู่ให้เที่ยง ให้ไม่สูญสลายไป ยังไม่ได้ ใครกันจะเก่งเลิศในโลก มายึดมาก่อ มาทำอะไรให้เที่ยงแท้ได้ *แม้แต่ "พระเจ้า" เอง ยังไม่เที่ยงเลย*

จง "วางจิตของตนเสีย" จง "วางใจที่ไปหลงยึดมั่นถือมั่นกับอะไร ๆ ทุกสิ่งลงเสีย" แล้วเราจะเป็นคนสุขที่สุดในโลก(*"สุข" คำนี้เรียกตามภาษาโลก ที่แท้ สุญญตา หรือ นิพพาน* มันยิ่งกว่าสุข)

แล้วเราจะมาทำอะไรที่เรียกว่า "ดีที่สุด" ให้แก่โลกกันดีกว่า เท่าที่กำลังความสามารถของเรามี*(ถ้าใครยังไม่มี ก็อย่าเพิ่งก่อน ให้รู้ "ทุกข์" แท้ ๆ กันเสียก่อน)*

เมื่อใดเรา "วาง" ได้หมดสิ้น แม้ความเป็น**ของสมมุติ**ที่เรียกว่า "ของของเรา" แม้คำว่า "เรา" อันโตกินแถวไปจนถึงความผูกพันอยู่ในสิ่งใด ๆ และแม้ที่สุดถึงตัวตนของตน อันที่จับเนื้อแตะต้องรูปก็ว่า "มีกาย" นึกคิดดูอยู่ก็รู้ว่า ตน "มีจิตมีใจ"

ก็ขอให้ "วาง" ให้หมด ให้รู้ให้ได้ว่า มันเป็นเพียงสมบัติโลก ให้วางทั้งกาย ให้วางทั้งจิต ตายเดี๋ยวนี้ก็ได้ ตายลงอีกกี่วัน กี่ปีในข้างหน้า ก็ได้เท่ากันนั่นเอง มันเป็นเพียงสภาวะธรรม มันเหมือนดิน เหมือนหญ้า เหมือนลม เหมือนแล้ง (และที่จริง มันก็ได้ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศธาตุ)

แต่เราก็จะ "ยึด" *(คำนี้เป็นวาทะ เป็นภาษา เป็นสมมุติ เป็นบัญญัติ)*

52

สำหรับผู้ "วาง" ได้สิ้น แล้วก็จะ "ยึด" อย่างสมมุติ อย่างแค่เป็น–แค่ตายไม่เอาอย่างโหดอย่างร้าย ได้จริงๆ ส่วนหรือสิ่ง ที่ผู้ "วาง" ได้แท้ จะยึดไว้นั้นจะไม่มี "วัตถุ" เป็นที่ตั้งเลย จะเพียงอาศัย "วัตถุ" บ้าง เพื่อประโยชน์อันจำเป็นที่สุด เท่านั้น *("วัตถุ" เราเรียกว่า "รูป")* จะเพ่งเล็งอย่างแท้จริงไปหา "จิต" และที่สุดจะให้ทำลาย "จิต" ลงไปๆ ให้หมด หรือ "วางสิ่งเกาะเกี่ยวจิต" ให้หมดด้วย *("จิต" เรียกว่า "นาม")*

"จิต" ของคน ที่ยังไม่รู้ (จิตมืออวิชชา) จะเกาะ จะยึดเป็น "ปัฏฐาน" (สิ่งที่เกิดขึ้นแก่ตนแล้ว) ถ้าจิตโง่หนักซ้ำขึ้นไปอีก ก็จะสร้าง "ปัฏฐาน" ให้อุบัติโตขึ้นๆเรื่อย เป็น "อาณา" เป็นขอบเขต เป็นตัวตน แล้วก็ไปหลงมี "ปาณ" หรือ "ปาณา" *หลงมีชีวิต* หลงยึด "ชีวิต" อยู่ใน "อาณา" อยู่ในภพนั้น ไม่รู้จบ

"ปัฏฐาน" นั้น เป็น "รูป" *(ลักษณะ "ตัวคน")* และ **"อาณาปาณะ"** นั้น เป็น "นาม" *(ลักษณะ "ชีวิตวิญญาณ")* ผู้เข้าใจ**รูป**และ**นาม**ได้ถูกแท้ ก็จะไม่งง ไม่สงสัย และแทงสภาวะธรรมออกทันที แต่ถ้ายังรู้รูป รู้นาม ไม่ได้ ก็จะปล่อยให้ "ปัฏฐาน" กับ "อาณาปาณะ" หรือรูปกับนามนี่เอง มัน "สังขาร-ธรรม" กัน มันสัมพันธ์กัน มันสืบพันธุ์กัน หรือสังวาสกันออกมาเป็น **ตัวบงการ,ตัวบังคับ** (อาณา) **โตขึ้น** และ**หลงว่ามีชีวิต** (ปาณา) **อยู่ยิ่งขึ้นๆ ไปตลอด** เราจึงพยายามให้ทั้ง "ปัฏฐาน" ให้ทั้ง "อาณาปาณะ" นั้น มี "สติ" ครอบคลุมคุ้มกันเถิด อย่าให้เป็นแต่เพียง "ปัฏฐาน" ที่ไร้ "สติ" หรือ "อาณาปาณะ" ที่ไม่มีความระลึกได้ ไม่รู้ตัวรู้ตนอยู่เสมอ อย่างนั้นเลย จงทำตนให้เป็นผู้มี "**สติ**ปัฏฐาน" และมี "อาณาปาณ**สติ**" พร้อมมูลให้ได้เกิด

จะขอเริ่มด้วย เรื่อง "รูป" กับ "นาม" ประกอบกันไปเลยทีเดียว เราจะได้เดินทางสายเดียวจริงๆ จะเรียกว่า เรียนรู้ "นามรูปปริจเฉทญาณ" ไปในตัวก็ถูกต้องที่สุด

เข้าใจไว้ แต่เบื้องแรกเสียก่อน ว่า

53

"**รูป**" คือ สิ่งที่เรียกว่า "อัตตา" (คือยึดไว้ไม่ยอมวาง จะไม่ยอมให้สลาย ไม่เชื่อว่ามันเปลี่ยนแปลงได้ สำหรับผู้ยังไม่แจ้งใน "อนัตตาธรรม")

"**นาม**" คือ สิ่งที่เรียกว่า "อนัตตา" (คือสัมผัสแล้ว แล้วก็วางไปตามสภาพนั้นๆ)

หรือภาษาธรรมดาๆ ก็อธิบายง่ายๆว่า "รูป" คือ สิ่งที่เราสมมุติว่า เที่ยง สมมุติว่า เป็นตัวตน เป็นสิ่งที่เราเข้าไป "ยึด" และเป็น "สิ่งที่ถูกรู้" เป็นสิ่งนั้นเป็นอันนั้น มีฤทธิ์ มีแรง มีความเก่งอย่างใด เท่าใด ก็เท่านั้น

"นาม" คือ สิ่งที่เราสมมุติว่า เที่ยงน้อยกว่า เป็นตัวเป็นตนไม่ชัดเท่า "รูป" และเป็น "ตัวที่เข้าไปรู้" เป็นตัวที่เข้าไปยึดอะไรต่ออะไรได้เร็วสุด (ยิ่งเป็นจิต ยิ่งยึดอย่างเก่งที่สุด) และมีฤทธิ์ มีแรง มีความเก่งได้ตามระดับของมันๆ เช่นกัน

ดังนั้นภาษาที่เรียกกล่าวว่า "สติปัฏฐาน" จึงเป็น "นาม" เป็น "ตัวที่เข้าไปรู้" เป็นตัวที่เราจะฝึกหัดให้ "รู้แล้ววาง"ๆๆๆ ให้เก่งที่สุด อย่ายึด อย่าเกาะ อย่าหลงติดผูกพัน จมอยู่กับสิ่งเก่าๆนั้น เมื่อเรา "รู้" แล้วก็เป็นตัวเคลื่อนไปๆ "เกิด" เรื่อยไปๆ เป็น "ปัญญา" *(กลับกันกับเมื่อเรียกว่า "ปัฏฐาน" เฉยๆ แล้ว)*

"อาณาปาณสติ" จึงเป็น "รูป" เป็นสิ่งที่ถูก "รู้" *(ที่กลับกันกับเมื่อเรียกว่า "อาณาปาณะ" เฉยๆ)* เมื่อเราสมมุติว่า "กาย" ถ้าเป็น กายนอกกาย ที่ใหญ่ที่สุดก็เรียกว่า "โลก" เรียกว่า "วัตถุ" ถ้าเป็น "กายในกาย" ที่เล็กสุด ก็เรียกว่า "จิต" เรียกว่า "เจตสิก" เป็น "โลกียวัตถุ" หรือ "โลกแห่งความยึดเกาะ" และล้วนเป็น "ตัวตน" ทั้งนั้น เป็นเหตุที่จะก่อให้เกิดการ "รู้" ขึ้นมาได้ เป็น "เจโต"

และจุดที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้ "รู้" เสียก่อนสิ่งใด ก็คือ "โลกแค่กายยาววา หนาคืบ กว้างศอก" นี้เอง เป็นโลกที่จำเป็น

รู้ "กาย" อันเรียกว่า โลก ขนาดนี้ ให้แจ้งชัด ให้ได้ อย่าไปห่วงโลก

54

นอกตน ทั้งโลกนอกตนให้เกลี้ยงไปเรื่อยๆ "อาณา" หรือขอบเขตตัวบงการ–ตัวบังคับของ "จิต" จะโตใหญ่ขึ้นๆ แผ่เป็น "ธาตุรู้" ที่ตัวโตขึ้นไปเอง (คือปัญญินทรีย์จะโตใหญ่ไพศาลขึ้น) นั่นคือ แดนที่มุ่งหมายเรียนรู้ หรือ "โลก" ที่พระพุทธองค์ได้ย่นย่อมาไว้เป็นแดนศึกษา

นาม–รูป เป็นสิ่งที่เรากำลังจะเรียนกัน (และคำว่า "นาม–รูป" อันหมายเอา "สังขาร" นี้ จะเรียกติดกันเสมอ เพราะมันเป็นสิ่งเนื่องกันที่แยกออกจากกันแท้ได้ยากที่สุด) ในระดับ "สัตว์" คือตัดรอบ "สัตต" หมายเอาเจ็ดช่วง สูงขึ้นมาจากรอบของสิ่งที่เรียกว่า "พืช" หรือพืช เราเรียกว่า "นาม–รูปแห่งสัตว์โลก" ต่ำกว่านี้เป็น "นาม–รูป" เหมือนกัน แต่เราไม่เรียก "นามกาย" ของมัน ว่า จิต ว่า วิญญาณแล้ว เราตัดรอบไว้เป็นพวก "อนุปาทินนกะสังขาร" คือ สังขารที่ไม่เรียกว่า จิตมีวิญญาณครอง แต่เราก็อาจจะแบ่งแยก "นาม" แบ่งแยกเรียกว่า "รูป" ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกในมหาสากลจักรวาลนี้ มันก็ไอ้มีแค่ "นาม" กับ "รูป" เท่านั้นเอง

การกำหนดรูปกายและนามกายนั้น เราจะต้องเข้าใจ "กิริยา" อารมณ์ หรือ การไหว ความกระเพื่อมนั้นๆ (อาการ) นั้นหนึ่ง จะต้องรู้ถึง "ความแตกต่าง" ความยังไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวแท้ หรือ เพศ (ลิงค์) นั้นอีกหนึ่ง จะต้องรู้ถึง "เครื่องหมาย" เหตุเค้ามูล หรือสิ่งแสดงตัวตน (นิมิต) นั้นอีกหนึ่ง และจะต้องเข้าใจรอบมีเหตุมีผลทั้งสรุปเรียบเรียงได้, การจัดรวมไว้เป็นข้อๆ หรือเข้าใจเหลี่ยมแง่ที่จะยกขึ้นมาแสดงได้เพียงพอ (อุทเทส) นั้นอีกหนึ่ง จึงจะกระทำได้ชัดเจน นี่เป็นหลักการ**แยก "รูป" แยก "นาม"** ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระอานนท์เถระไว้ใน "มหาปรินิพพานสูตร" ทีฆนิกาย มหาวรรค สุตตันตปิฎก ข้อ ๖๐

เอาละเรากำลังจะต้องใช้ "สติ" กันเป็นเบื้องแรก เพื่อจะได้เพ่งแทงได้ทะลุรู้ **นาม–รูป** ที่เราจะนำมาใช้ "ยึด" เป็นพ่วงแพ แล้วก็จะ "วาง" หรือทิ้งพ่วงแพนั้นๆ ถ่ายพ่วงแพลำโตขึ้นเรื่อยๆ เป็นลำดับๆ

เรามาเริ่มหัดใช้ "สติ" ในเบื้องต้นโดยการ **รู้** จาก "สุตมยปัญญา" คือ จากฟังจากอ่าน กันก่อน (**ปริยัติ**) แล้วคิดใคร่ครวญไตร่ตรองตามให้ดี ก็จะเป็น "**จินตามยปัญญา**" เมื่อเข้าใจได้แน่นอนแล้วในวันนี้ ก็ให้ไปลงมือ "**ปฏิบัติตน**" หรือประพฤติ หรือ อบรมตนให้ได้ ตามที่เราเข้าใจแล้ว เห็นแจ้งแล้ว นั้นๆ จริง ๆ คุณผู้ปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติจริง ก็จะได้รับ การกระทบสัมผัสผลเองจริง คุณจะแจ้งผลหลังจากได้ประพฤติปฏิบัติ โดยมี "สติ" ปัญญาทำไปพร้อมๆกันนั้น จริงๆ "ปัญญา" ที่มันได้แจ้งผล ที่มันได้รู้รส ที่มันได้เข้าใจเพิ่มขึ้น ที่มันหลุดได้ เลิกได้อันเกิดกับตัวกับตนจริงๆ นั่นแหละ เราเรียกว่า "**ภาวนามยปัญญา**" เป็น **ปฏิเวธธรรม** เป็นอธิปัญญาที่เกิดรู้แจ้งตามหลัง "ปฏิบัติ" ไม่ใช่ปัญญาเกิดจากฟัง หรือ จากคิดแค่ตัวภาษา แค่ร้อยเรียง "บัญญัติ" *(แต่สำหรับผู้มีจิตปลดปล่อย ไม่ติดแล้วในสิ่งใดได้แล้วจริง ทว่ายังไม่รู้ตัว ยังไม่เข้าใจเหตุผลกลอุทเทส พอมาได้ยินอุทเทสภาษาเข้าก็จะแทงทะลุได้ เรียกว่า อธิปัญญา เช่นกัน)*